

Ste že poskusili dieto 16:8 ?

TOP FIT & SLIM 16:8 program

1.9. – 22. 12. 2024 in 5.1. – 21. 12.2025
v Grand Hotel Rogaska ☆☆☆SUPERIOR

PREDNOSTI PREKINITVENEGA POSTA

1. Prehranjevanje in postenje uravnavate glede na svoj urnik. Če vam izpuščanje zajtrka ne ustreza, lahko jeste od sedmih dopoldne do treh popoldne, nato pa izpustite večerjo. Med postenjem lahko pijete črno kavo in čaj, ker bo kofein obrzdal lakoto, se boste s tem tudi lažje postili.

2. Ker se vso energijo (t. j. kalorije) zaužijete v krajšem času, med prednosti spada tudi dejstvo, da lahko uživate nekoliko večje obroke, pri čemer boste posledično bolj siti, kot če bi zaužili tri manjše obroke tekom celega dne. To seveda vseeno ne pomeni basanja! Le nekoliko bolj popustljivi ste lahko.

3. Tudi če boste izpustili zajtrk, še vedno lahko uživate hrano, ki bi jo sicer uživali ob zajtrku in jo imate radi, le da jo boste odložili do kosila.

4. Ko boste preživel prvi teden postenja, ne boste čutili lakote in spraševali se boste, zakaj ste tisti izpuščeni obrok vsa ta leta sploh uživali.

5. Manj napihjenosti, vaše misli bodo jasnejše, glava in telo pa bosta lažja.

Ponudba vključuje:

- 7 | 14 | 21 nočitev v izbrani sobi
- **Posebna prehrana in terminsko pripravljene obroki s prekinitveno dieto,** storitev prehrane zajema obroke po terminskem planu, s katerim se boste seznanili ob prihodu v hotel
- Prost vstop v **VIS VITA Spa & Beauty v savne, fitnes, hotelski bazen**
- 1 x dnevno brisača in rjuha v Vis Vita Spa & Beauty
- Uporaba kopalnega plašča
- Prost vstop v kompleks bazenov Rogaska Riviera (v poletnem času)
- Brezplačen Wi-Fi internet
- Prost vstop v Hit casino' Fontana
- Animacijski program v hotelu (gimnastika, vodna gimnastika, nordijska hoja, sprehodi, plesni večeri,...)

Program TOP FIT programa vključuje:

- **Splošni posvet pri SPA terapevtu** na začetku programa (možnost posveta pri zdravniku specialistu z doplačilom)
- Natančna **bioimpedančna analiza telesnih tkiv** (InBody 570) ob začetku in vsak tretji dan do zaključka programa
- Individualno prilagojen **prehranski načrt.**
- **Pitna kura z zdravilno mineralno vodo Donat.**
- **Terapije:**

	7	14	21	dni	
	1x	2x	3x	Piling telesa in alge obloga za hujšanje	50 min
	2x	4x	6x	Kopel za razstrupljanje	20 min
	3x	6x	9x	Anticelulitna masaža	20 min
	3x	6x	9x	Aromawickel globinska čistilna terapija	40 min
	2x	4x	6x	Presoterapija	20 min
	1x	2x	3x	Medicinska masaža globokega tkiva	50 min
	12x	24x	36x		

- **Aktivnosti:** Vaje pomlajevanja, nordijska hoja, vadba v vodi, infrardeča in parna, finska savna.



ROGASKA RESORT – GRAND HOTEL ROGAŠKA | SLKI d.o.o. | Zdraviliški trg 11 | 3250 Rogaska Slatina | Slovenija

T: +386 3 811 2000 | E-mail: info@rogaska-resort.com | www.rogaska-resort.com

Ste že poskusili dieto 16:8 ?

CENA PROGRAMA z vključeno posebno terminsko prilagojeno prehrano in terapijami

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

7 noči	Dvoposteljna soba	Single use soba
COMFORT PREMIUM soba	1.501 EUR	1.676 EUR
14 noči	Dvoposteljna soba	Single use soba
COMFORT PREMIUM soba	2.903 EUR	3.253 EUR
21 noči	Dvoposteljna soba	Single use soba
COMFORT PREMIUM soba	4.255 EUR	4.780 EUR

Cene so v EUR na osebo / program s polnim penzionom. DDV vključen v ceno.

**LOYALTY CARD
POSEBNA PONUDBA**

Ob začetku koriščenja programa vsako prvo nedeljo v mesecu

-10% popusta

Doplačila:

- Turistična taksa: **3,00 EUR** po osebi na dan za odrasle, otroci **1,50 EUR** po osebi na dan.
- Prijavnina: **2,50 EUR** po osebi / prihod oz. prijavo (odrasli in otroci od 12 let naprej)
- Doplačilo za konzultacijo pri zdravniku specialistu (po predhodni rezervaciji): **60 EUR**
- Doplačilo za sobe s pogledom na park / osebo na dan: **10 EUR**
- Doplačilo za Premium suite | park **70 EUR** na osebo na dan | single use **120 EUR** na osebo na dan

Splošni pogoji:

- Število sob je omejeno. Pridržujemo si pravico do spremembe cen.
- Brezplačna odpoved rezervacije je možna do 7 dni pred prihodom v hotel
- V primeru odpovedi od ena do 6,99 dni pred prihodom zaračunamo 30% od zneska rezervacije.
- V primeru odpovedi na dan prihoda, skrajšanje bivanja ali no-show, se zaračuna celoten znesek rezervacije.
- Odpovedi rezervacij in posebne ugodnosti so veljavni po CENIKU 2024 / 2025.
- Ostala doplačila veljajo po rednem ceniku 2024.
- Cene veljajo od 1. 8. 2024.

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

info@rogaska-resort.com

Tel: 03 811 2000 | www.rogaska-resort.com